



知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

健康就要这样吃

怀孕妈妈 健康吃



168 ● 可口菜肴
● 营养贴士
● 厨事窍门

范海/编著

超值价

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕妈妈健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(健康就要这样吃, 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0699-6

I. ①怀… II. ①范… III. ①妊娠期-妇幼保健-菜谱 IV. ①R715.3②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031931号

怀孕妈妈健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0699-6
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcs.net
电子信箱 rkcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

怀孕妈妈健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU



怀孕妈妈营养要点

- 05 孕期饮食的根本原则
- 06 孕期食谱原则
- 06 适宜孕妇食用的食物
- 06 孕妇不宜食用的食物



孕前女性调理食谱

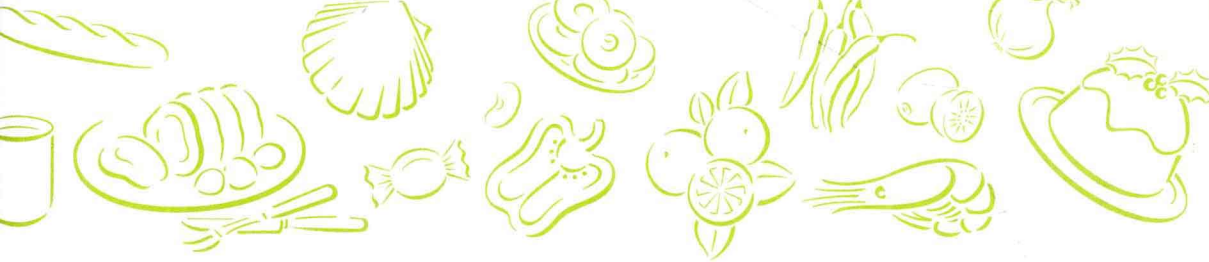
- 08 芦笋炒大虾/玫瑰鱼片
- 09 毛豆鸡丁
- 10 红煨酥牛肉/萝卜鲤鱼汤
- 11 雄鸡报晓
- 12 茄子黑鱼丁/鲢鱼汤

- 13 香菇烧海红/清蒸黄花鱼
- 14 海带炖肉/陈皮鸡翅汤



孕早期吃得巧食谱

- 16 柠檬汁/生姜橘皮茶
- 17 葡萄干酿苹果
- 18 糖渍柠檬/香蕉薯泥
- 19 橙汁水果盅/猕猴桃酸奶
- 20 猪肝拌瓜片
- 21 炸山药条/火炒五色蔬
- 22 番茄炖牛肉/柠檬烤鸡
- 23 苦瓜焖鸡翅
- 24 碧绿扒鱼肚



- 25 小米蒸排骨/蒜薹烧小黄鱼
- 26 清蒸大虾/枸杞炖羊脑
- 27 红烧豆腐丸子
- 28 白灼鲜鲈鱼
- 29 姜母鸭/闽南鱿鱼
- 30 海带鱼头汤/砂仁鲫鱼汤
- 31 黄豆排骨汤/花生大枣粥
- 32 补脑鱼头汤



孕中期吃得全食谱

- 34 橙子酱/蜂蜜橙子茶
- 35 田园蘑菇沙拉/酸甜卷心菜
- 36 蛋清熘蘑菇/红烧带鱼

- 37 柠汁煎鸡脯
- 38 番茄炒虾仁
- 39 葱爆羊肉/鲫鱼菜花羹
- 40 大葱鸡脯卷
- 40 白胡椒炖猪肚
- 41 茭白煮鲜鱼/苦瓜炒猪肝
- 42 豆腐煲/葱烧海参
- 43 鲫鱼炖豆腐
- 44 水晶马蹄鳝鱼饼
- 45 柠檬鱼片/草鱼炖豆腐
- 46 栗子烧土鸡
- 47 家常罗宋汤
- 48 酸菜蛤蜊汤/鸭泥豆腐汤
- 49 大枣黑豆鱼尾汤
- 50 陈皮瘦肉粥

目录

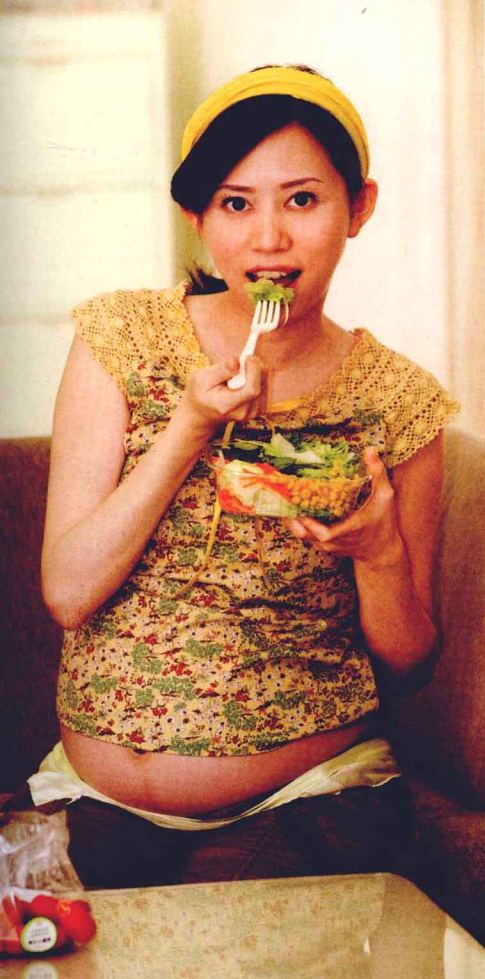
MULU

孕晚期吃得好食谱

- 52 奶香玉米汁/红豆橘子羹
- 53 酸甜牛蒡萝卜片/炒素三丁
- 54 松仁玉米
- 55 猴头菇菜心/萝卜炖鸭块
- 56 鱼香虾球
- 57 红汤鸡翅
- 58 豆豉鳗鱼
- 59 鸭肉牡蛎煲/猴头菇炖柴鸡
- 60 番茄黄豆炖牛肉/荔浦芋头
- 61 山楂鱿鱼卷
- 62 黄花菜炒牛肉/鹌鹑蛋烧猪蹄
- 63 芝麻香兔

- 64 核桃仁烧鸡块
- 65 莲子炖猪肚/姜枣杞子炖乌鸡
- 66 黄花熘猪腰/腰果虾仁小人参
- 67 花生炖牛筋/藕片牛腩汤
- 68 冬瓜鲤鱼汤/牡蛎鲫鱼汤
- 69 大枣阿胶粥/西葫芦饼





怀孕妈妈 营养要点

• 孕期饮食的根本原则 •

怀孕妈妈的营养，关乎两代人的健康。与非孕期妇女相比，孕妈妈对能量和各种营养素的需要量均有所增加，尤其是蛋白质、必须脂肪酸以及钙、铁、叶酸、维生素A等多种微量营养素。因此，应充分重视，但不宜盲目。孕期饮食，并非越营养、越滋补就越好，而是应在正确的时间补充适当的营养素，保持膳食平衡，这是孕期饮食的根本原则。

需要注意的是，由于怀孕不同时期胎儿的发育速度不同，孕妈妈的生理状态、机体的代谢变化和对营养素的需求也不同，具体饮食方案也应根据怀孕不同时期有所调整。



• 孕期食谱原则 •

- ① 能量。保证孕妇体重正常增长。
- ② 蛋白质。孕早期蛋白质摄入量与非妊娠期女性比较，应每天增加5克，孕中期应每天增加15克，孕晚期应每天增加20克。
- ③ 脂肪。孕妇饮食中的脂肪含量最好占摄入总能量的20%~30%，必需脂肪酸应占总能量的1%~2%，应把植物油作为油脂的主要来源。
- ④ 碳水化合物。碳水化合物提供的能量应占摄入总能量的60%左右。
- ⑤ 矿物质和维生素。矿物质和维生素的供给一定要充足，应注意孕期饮食易缺乏的矿物质钙、铁、锌、碘和维生素A、维生素D及B族维生素的供给。
- ⑥ 餐次和比例。为了保证营养供给，孕中期以后，孕妇可在上下午

两餐间加餐，三餐的食物分配比例应该是早餐占全天总能量的25%~30%，午餐40%，晚餐30%~35%，点心占5%~10%。

• 适宜孕妇食用的食物 •

粮食：除大米、面粉外，还应搭配一定量的粗粮和杂粮，如玉米面、燕麦、小米、红小豆、绿豆等。

动物类食品：鱼、虾、肉、动物内脏、蛋、奶等。

豆制品：豆浆、豆腐、腐竹、豆腐皮等。

蔬菜和水果：新鲜的蔬菜和水果。

其他：海藻类食品。

油脂：植物油。

• 孕妇不宜食用的食物 •

- ① 过咸、过甜和油腻的食物不可进食过多。
- ② 加工食物如火腿肠、烧鸡、罐头食品等要少食。
- ③ 刺激性食物如浓茶、酒及辛辣调味品不可吃。
- ④ 不洁和污染食品应远离。
- ⑤ 山楂、薏米、桂圆、蟹、马齿苋等。



孕前女性

调理食谱



想要身体好，好到可以孕育出健康的BABY，补充营养素是辅助，最重要的还是要调理好自己的身体！准妈妈的使命之一是在孕前养育健康健康的卵子。要想做到这一点，一定要注意以下4点：

① 一日三餐要合理安排，饮食要注意杂而广，以便吸收更全面的营养。注意不要擅自服用营养素制剂，如有必要，应在医生指导下服用。

② 改善烹调方式，最大限度吸收食物中的营养素。如可以生吃的蔬菜，尽量洗净后生吃；烹调蔬菜时最好急火快炒，减少维生素的流失。还要注意低盐低糖，过量食用精盐和糖对健康不利。

③ 少吃含大量防腐剂的精细加工及快餐食品，尽量多吃原始的、加工程序少的家常食物。

④ 尽量饮用白开水，少喝咖啡、可乐等饮品。孕若每天摄入300毫克咖啡因，可使受孕概率下降27%。



芦笋炒大虾

【原料】芦笋250克，青虾8只。

【调料】蒜末、精盐、植物油各适量。

做法

- ① 芦笋洗净，切成小段；青虾洗净，去头，去虾线，保留尾部。
- ② 锅内放油烧热，放入蒜末爆炒，再放入青虾，炒至表面颜色由透明转为红色，然后加入芦笋、精盐，大火快炒至芦笋变得翠绿即可。



玫瑰鱼片

【原料】鱼肉250克，鲜玫瑰花瓣50克，鸡蛋1个。

【调料】白糖、淀粉、植物油、葡萄酒、精盐、胡椒粉各适量。

做法

- ① 玫瑰花瓣洗净；鱼肉洗净，去皮切片，加鸡蛋清、淀粉、葡萄酒、精盐、胡椒粉抓匀。
- ② 锅内倒油烧热，放入鱼片，炸至淡黄色捞出。
- ③ 锅内放适量清水，加入白糖、花瓣，熬至糖浆微稠，糖汁冒大泡时，放入炸好的鱼片翻匀即成。

毛豆鸡丁

【原料】 肉桂、白术各4.5克，人参9克，干姜1.5克，熟地6克，去荚毛豆1杯，鸡胸肉150克，胡萝卜1根。

【调料】 淀粉、香油、精盐各适量。

做法

- ① 干姜、人参、白术、熟地洗净，放锅内，加2杯水，大火煮沸后改小火煮约15分钟，加入肉桂，煮约2分钟，将汤汁滤出。
- ② 鸡肉切丁，加入1汤匙药材汁及淀粉拌匀。胡萝卜洗净切小丁，与毛豆一同入锅焯烫2分钟，投凉沥水。
- ③ 锅内倒油烧热，放入鸡丁，炒至八成熟，将毛豆及胡萝卜放入锅内，淋上药材汤汁，焖煮约5分钟，加精盐调味，淋上香油即可。

小贴士

补铁并改善子宫寒冷，多吃可使子宫温度适合受精卵着床。



红煨酥牛肉

【原料】牛肉400克。

【调料】葱段、姜片、八角、桂皮、白糖、料酒、酱油、香油各适量。

做法

- ① 牛肉洗净，切成方块。
- ② 沙锅内放葱姜垫底，再放入牛肉，加料酒、酱油、白糖、八角、桂皮、香油、清水淹没牛肉，然后用旺火烧沸，盖严沙锅盖，改用微火焖烧4~5小时至酥烂即可。



萝卜鲤鱼汤

【原料】鲤鱼1条，萝卜片50克，冬瓜皮30克，冬瓜子30克。

【调料】葱段、姜丝、精盐、香油各适量。

做法

将鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，与冬瓜皮、冬瓜子、萝卜片一起入锅，加适量清水，下葱段、姜丝、精盐，武火烧开，改文火煮至汤汁稠浓，淋入香油即成。



雄鸡报晓

【原料】 鸡胸肉、大虾各100克，胡萝卜、油菜各50克，鸡蛋1个。

【调料】 精盐、料酒、香油、植物油、面粉各适量。

做法

- ① 鸡肉取2/3稍蒸，加调料搅拌并控干水分，取出撕成丝，剩余的鸡肉切成肉末待用。
- ② 取大虾4只煎炸成红色，另取2只去皮，沾上面粉煎炸。
- ③ 鸡肉丝与胡萝卜丝、香油搅拌做鸡身，鸡肉末炒熟做鸡脖、鸡头。
- ④ 4只红虾做鸡尾，另2只大虾做鸡腿，用鸡蛋煎制成“太阳”，油菜叶切丝，加油炸成深绿色，制成草地即成。

小贴士

孕前食之，能温补肾气，有利于胎儿的孕育。





茄子黑鱼丁

【原料】茄子1个，黑鱼1条，枸杞子1大匙。

【调料】葱花少许，料酒、精盐、淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 枸杞子洗净。黑鱼洗净，切丁，用料酒、精盐、淀粉拌匀。茄子洗净，入油锅煸炒一下捞出。
- ② 净锅倒油，放入鱼丁炒至将熟，倒入煸过的茄子，翻炒2分钟，加入枸杞子炒匀，撒葱花即可。



鲢鱼汤

【原料】丝瓜200克，鲢鱼肉250克。

【调料】精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 丝瓜洗净，去皮切片。
- ② 鲢鱼肉洗净切片，放入锅中，加水烧开，倒入丝瓜片，煮至鲢鱼肉熟，加入精盐、鸡精调味即成。喝汤吃鱼肉和丝瓜。



香菇烧海红

【原料】干海红150克，水发香菇100克，竹笋50克。

【调料】料酒、精盐、酱油、水淀粉、植物油、高汤各适量。

做法

- ① 海红用温水泡发，洗净；香菇洗净，切片；竹笋洗净，切片。
- ② 锅置火上，倒油烧热，再加高汤、料酒、酱油、精盐、香菇片、笋片、海红，烧沸入味后用水淀粉勾芡，盛起装盘即成。



清蒸黄花鱼

【原料】黄花鱼1条。

【调料】料酒、精盐、葱姜丝各适量。

做法

- ① 黄花鱼洗净，去鳞，去内脏，两侧斜剖数刀。
- ② 净鱼涂上料酒、精盐，鱼腹中放入葱姜丝，摆入盘中，上面再撒上葱姜丝，上笼蒸8~10分钟即可。



海带炖肉

【原料】 水发海带250克，五花肉150克。

【调料】 葱段、姜片、白糖、酱油、精盐、大茴香、鸡汤、植物油各适量。

做法

- ① 海带洗净，切块；猪肉洗净，切块。
- ② 锅中加入植物油烧至七成热。放入肉块翻炒至变色，依次加入白糖、酱油、葱段、姜片、大茴香，翻炒一下，加入鸡汤，先用大火烧开，撇去浮沫，加入海带，小火炖至肉烂，加入精盐调味即可。



陈皮鸡翅汤

【原料】 陈皮4.5克，茯苓12克，甘草3克，大枣6枚，鸡翅10只。

【调料】 精盐适量。

做法

- ① 锅内倒水烧开，放入鸡翅余烫一下，捞起以冷水冲净，沥干水分。
- ② 陈皮以小布袋包好，放入锅内，再将茯苓、甘草、大枣过水洗净加入，并加入5杯水及鸡翅，煮沸后改小火再煮约30分钟，加精盐调味即可。



孕早期



吃得巧食谱

怀孕12周，也就是三个月以前，通通都属于孕早期。孕早期准妈妈所增加的体重，最好是1千克~2千克，但也有一些准妈妈的体重不增反减。虽然此时建议饮食量可比平时增加15%，但实际上没有摄取那么多，因为怀孕初期大部分准妈妈会出现各种不同的妊娠反应。比如：恶心、缺乏食欲、呕吐、失眠、牙龈肿痛、便秘等症状。这是因为人体内水、钠、钾等营养素正在丢失，电解质紊乱，甚至有一些轻微的酮症酸中毒。所以孕早期饮食应注意保持体内环境平衡。

孕早期是宝宝神经系统分化的重要时期，所以要重视维生素B₁₂、叶酸和蛋白质的摄入。